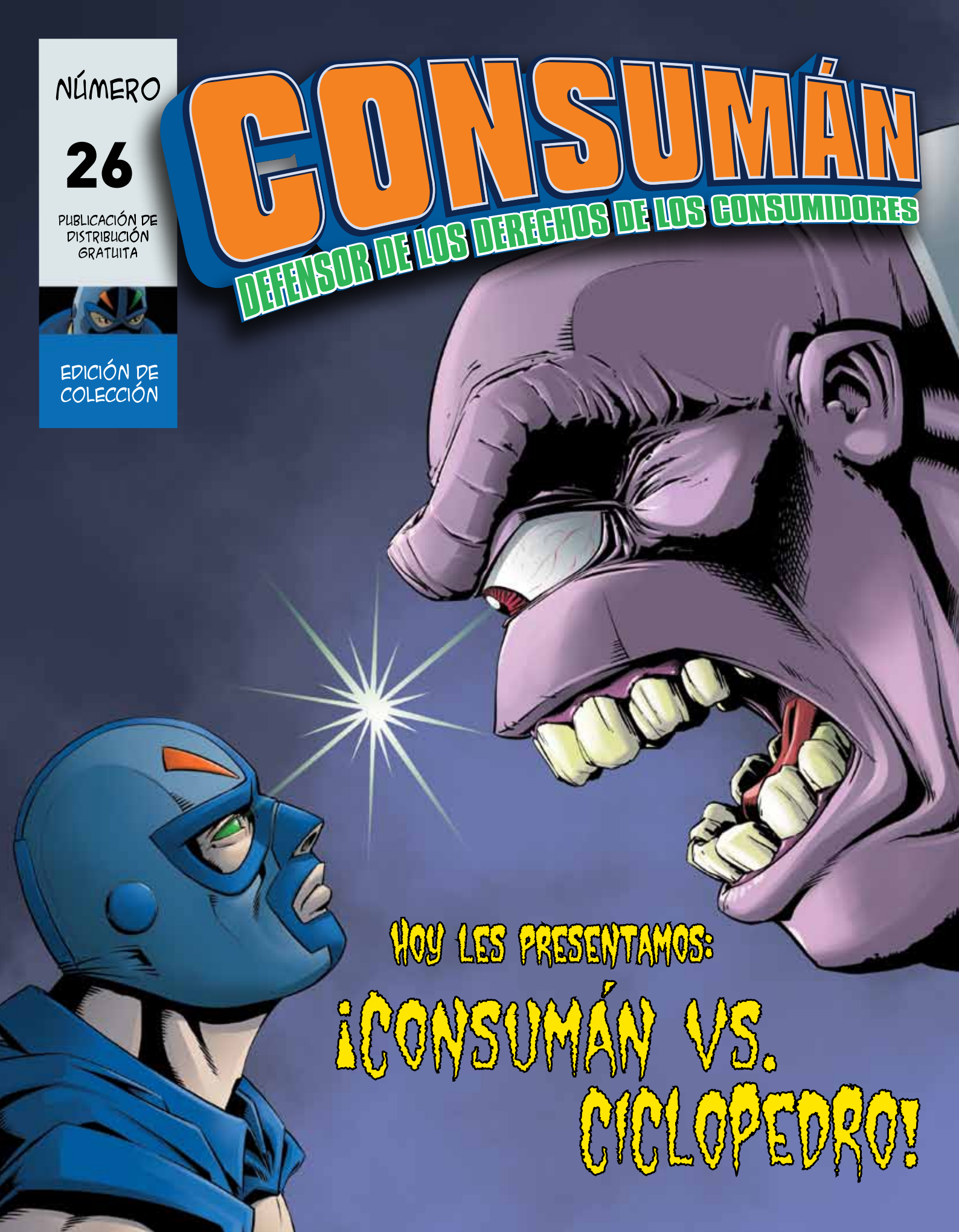

NÚMERO
26
PUBLICACIÓN DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA
EDICIÓN DE COLECCIÓN
CONSUMÁN
DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES
HOY LES PRESENTAMOS:
¡CONSUMÁN VS. CICLOPEDRO!

Profeco
35 años contigo

CONSUMÁN
DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

Busca el perfil de **Consumán** en **facebook.com/consuman**

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

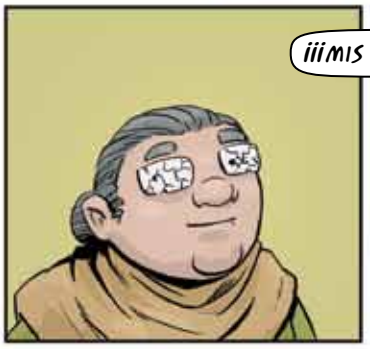
Director Editorial
Pablo García Camarero

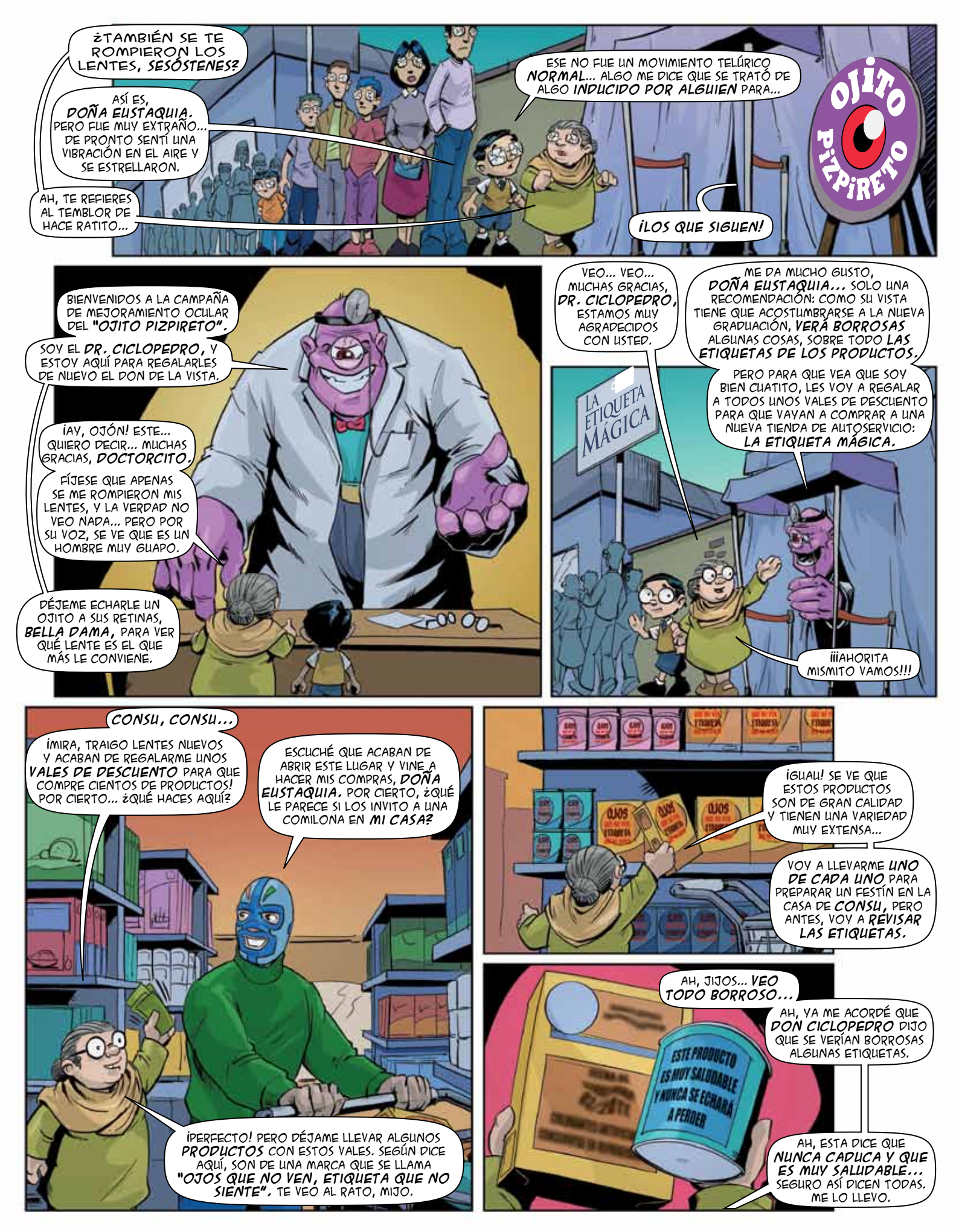
Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Guion: Mr. Ruiz
Dibujos: JC Chaparro

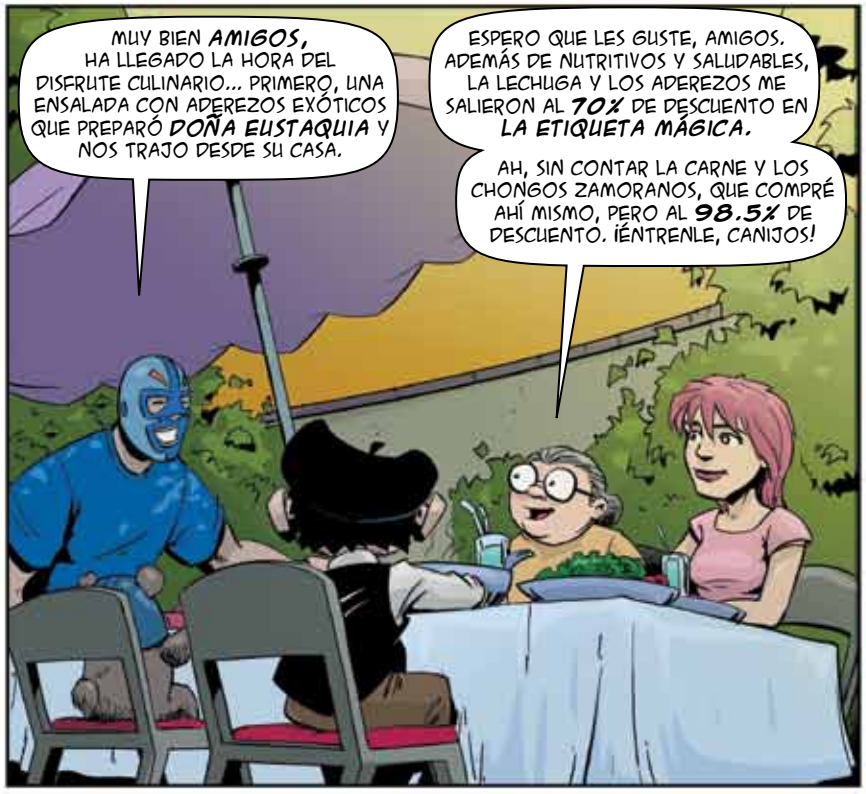
Consumán es una publicación gratuita de la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**). No se autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. Se autoriza expresamente su reproducción total o parcial, siempre que se utilice para orientación y se indique su procedencia.

Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, México, DF
Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye.
Tiraje: 50 mil ejemplares.



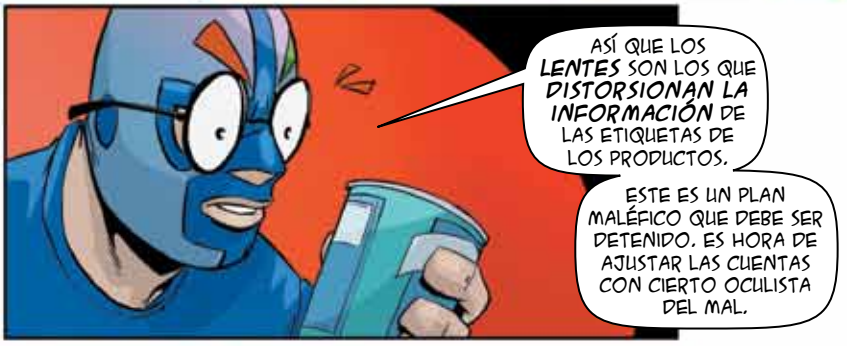

¿TAMBIÉN SE TE ROMPIERON LOS LENTES, SESÓSTENES?
ASÍ ES, DOÑA EUSTAQUIA. PERO FUE MUY EXTRAÑO... DE PRONTO SENTÍ UNA VIBRACIÓN EN EL AIRE Y SE ESTRELLARON.
AH, TE REFIERES AL TEMBLOR DE HACE RATITO...
ESE NO FUE UN MOVIMIENTO TELÚRICO NORMAL... ALGO ME DICE QUE SE TRATÓ DE ALGO INDUCIDO POR ALGUIEN PARA...
¡LOS QUE SIGUEN!
OJITO PIZPIRETO
BIENVENIDOS A LA CAMPAÑA DE MEJORAMIENTO OCULAR DEL "OJITO PIZPIRETO".
SOY EL DR. CICLOPEDRO, Y ESTOY AQUÍ PARA REGALARLES DE NUEVO EL DON DE LA VISTA.
¡AY, OJÓN! ESTE... QUIERO DECIR... MUCHAS GRACIAS, DOCTORCITO.
FÍJESE QUE APENAS SE ME ROMPIERON MIS LENTES, Y LA VERDAD NO VEO NADA... PERO POR SU VOZ, SE VE QUE ES UN HOMBRE MUY GUAPO.
DÉJEME ECHARLE UN OJITO A SUS RETINAS, BELLA DAMA, PARA VER QUÉ LENTE ES EL QUE MÁS LE CONVIENE.
VEO... VEO... MUCHAS GRACIAS, DR. CICLOPEDRO, ESTAMOS MUY AGRADECIDOS CON USTED.
ME DA MUCHO GUSTO, DOÑA EUSTAQUIA... SOLO UNA RECOMENDACIÓN: COMO SU VISTA TIENE QUE ACOSTUMBRARSE A LA NUEVA GRADUACIÓN, VERÁ BORROSAS ALGUNAS COSAS, SOBRE TODO LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS.
PERO PARA QUE VEA QUE SOY BIEN CUATITO, LES VOY A REGALAR A TODOS UNOS VALES DE DESCUENTO PARA QUE VAYAN A COMPRAR A UNA NUEVA TIENDA DE AUTOSERVICIO: LA ETIQUETA MÁGICA.
LA ETIQUETA MÁGICA
¡¡¡AHORITA MISMITO VAMOS!!!
CONSU, CONSU...
¡MIRA, TRAIGO LENTES NUEVOS Y ACABAN DE REGALARME UNOS VALES DE DESCUENTO PARA QUE COMPRE CIENTOS DE PRODUCTOS! POR CIERTO... ¿QUÉ HACES AQUÍ?
ESCUCHÉ QUE ACABAN DE ABRIR ESTE LUGAR Y VINE A HACER MIS COMPRAS, DOÑA EUSTAQUIA. POR CIERTO, ¿QUÉ LE PARECE SI LOS INVITO A UNA COMILONA EN MI CASA?
¡PERFECTO! PERO DÉJAME LLEVAR ALGUNOS PRODUCTOS CON ESTOS VALES. SEGÚN DICE AQUÍ, SON DE UNA MARCA QUE SE LLAMA "OJOS QUE NO VEN, ETIQUETA QUE NO SIENTE". TE VEO AL RATO, MIJO.
¡GUAU! SE VE QUE ESTOS PRODUCTOS SON DE GRAN CALIDAD Y TIENEN UNA VARIEDAD MUY EXTENSA...
VOY A LLEVARME UNO DE CADA UNO PARA PREPARAR UN FESTÍN EN LA CASA DE CONSU, PERO ANTES, VOY A REVISAR LAS ETIQUETAS.
AH, JIJOS... VEO TODO BORROSO...
AH, YA ME ACORDÉ QUE DON CICLOPEDRO DIJO QUE SE VERÍAN BORROSAS ALGUNAS ETIQUETAS.
ESTE PRODUCTO ES MUY SALUDABLE Y NUNCA SE ECHARÁ A PERDER
AH, ESTA DICE QUE NUNCA CADUCA Y QUE ES MUY SALUDABLE... SEGURO ASÍ DICEN TODAS. ME LO LLEVO.

JA, JA, JA... LO QUE ESOS POBRES TONTOS NO SABEN, ES QUE LOS LENTES QUE LES REGALÉ DISTORSIONAN LA INFORMACIÓN QUE SE ENCUENTRA EN LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS QUE, POR CIERTO, SON DE MI CREACIÓN.
TODO LO QUE LLEVAN ESTÁ ECHADO A PERDER O TIENE MÁS AZÚCAR, SAL O GRASA DE LA QUE DEBERÍA. ¡JA, JA, JA!
¡LO MEJOR DE TODO ES QUE NUNCA PODRÁN CULPARME... Y ESO QUE FUI YO, QUIEN CON MI INCREÍBLE PODER, PROVOQUÉ QUE SE ROMPIERAN SUS LENTES! AHORA, ME IRÉ A OTRA CIUDAD A SEGUIR ENGAÑANDO A MÁS INCAUTOS CEGATONES.


MUY BIEN AMIGOS, HA LLEGADO LA HORA DEL DISFRUTE CULINARIO... PRIMERO, UNA ENSALADA CON ADEREZOS EXÓTICOS QUE PREPARÓ DOÑA EUSTAQUIA Y NOS TRAJO DESDE SU CASA.
ESPERO QUE LES GUSTE, AMIGOS. ADEMÁS DE NUTRITIVOS Y SALUDABLES, LA LECHUGA Y LOS ADEREZOS ME SALIERON AL 70% DE DESCUENTO EN LA ETIQUETA MÁGICA.
AH, SIN CONTAR LA CARNE Y LOS CHONGOS ZAMORANOS, QUE COMPRÉ AHÍ MISMO, PERO AL 98.5% DE DESCUENTO. ¡ÉNTRENLE, CANIJOS!

GUÁCALA... NO SEA INFAME, DOÑA EUSTAQUIA, ESTA CARNE ESTÁ ECHADA A PERDER...
¡Y ESTOS CHONGOS ESTÁN SALADOS!
¡LA ENSALADA SABE A PATAS!
JOLINES, PUES A MÍ ME GUSTÓ TODO.

SEGÚN LA ETIQUETA, ESTOS PRODUCTOS CADUCARON HACE CINCO AÑOS, Y LA INFORMACIÓN NUTRIMENTAL ESTÁ TODA MAL.
ESTO ES UN VERDADERO DELITO EN CONTRA DE LOS CONSUMIDORES. ¿DÓNDE COMPRÓ ESTAS LATAS, DOÑA EUSTAQUIA?
YA TE DIJE, CONSU, EN LA ETIQUETA MÁGICA, CON LOS VALES DE DESCUENTO QUE ME DIO EL DOCTOR CICLOPEDRO.
PERO CONSU, TE JURO QUE TODAS LAS ETIQUETAS DECÍAN QUE ERA UN PRODUCTO MUY SANO Y QUE NO CADUCABA NUNCA.


ASÍ QUE LOS LENTES SON LOS QUE DISTORSIONAN LA INFORMACIÓN DE LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS.
ESTE ES UN PLAN MALÉFICO QUE DEBE SER DETENIDO. ES HORA DE AJUSTAR LAS CUENTAS CON CIERTO OCULISTA DEL MAL.

A VER, ¿QUÉ CIUDAD ESTÁ CERCA DE AQUÍ? AH, SÍ... SAN JUAN DE LAS PITAS, PREPÁRATE PARA SER VÍCTIMA DE...
NO VAS A IR A NINGÚN LADO, CICLOPEDRO. NO MIENTRAS CONSUMÁN, DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES, TE APLIQUE UN OJO POR OJO...

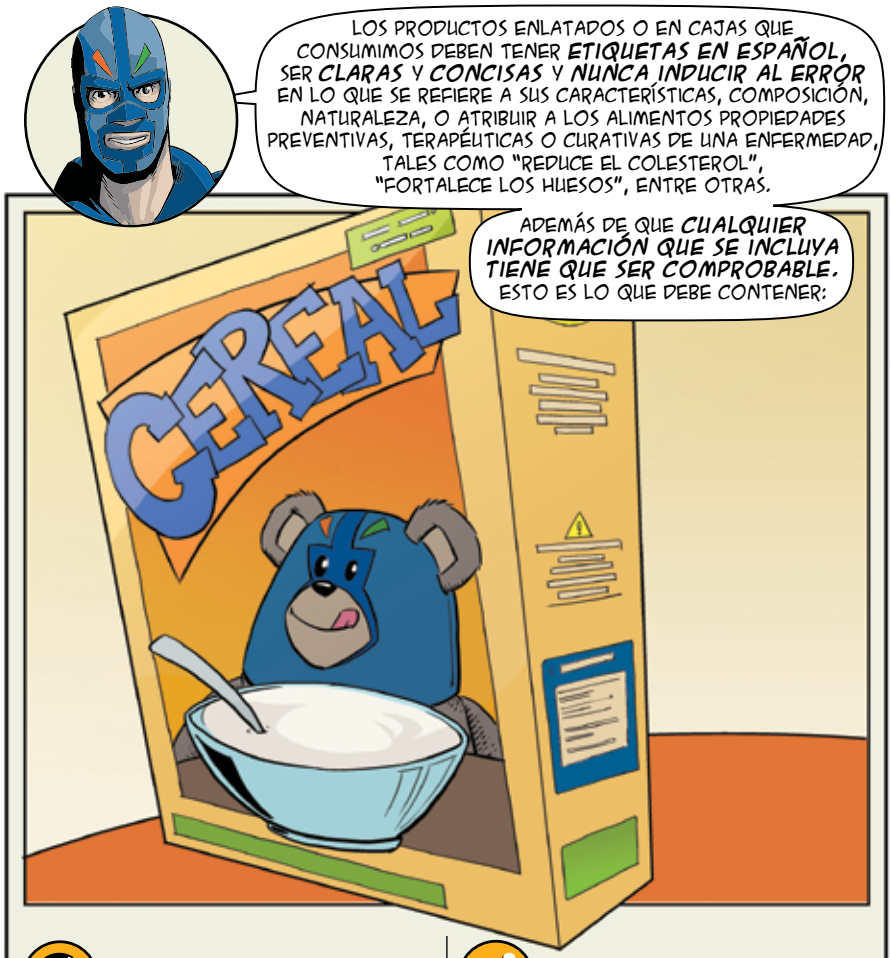
ASÍ QUE EL FAMOSO CONSUMÁN HA VENIDO A ENFRENTARME. JA, JA, JA... AUNQUE ERES MUY FUERTE, TU PODER NO SE COMPARA CON EL MÍO. ¡VAMOS, TERMINEMOS CON ESTA FARSA!
NO ME MIRES CON ESOS OJOS... PERDÓN, CON ESE OJO.
VEAMOS SI TE SIGUES RIENDO CUANDO ACABES TRAS LAS REJAS DE LA CÁRCEL DE CIUDAD CONSUGÓTICA.

TIEMBLA ANTE MI TÉCNICA NÚMERO 692:
LLUVIA DE GUAMAZOS...
CUANDO DECIDAS RENDIRTE, ME AVISAS, ¿EH? ¿NADA?
¡PRAC!
¡POM!
¡SOCK!
¡CUAS!
JA, JA, JA... ¿ESO ES TODO LO QUE TIENES? MUY BIEN, AHORA ES MI TURNO...

¡LAGAÑAS INFERNALES!
¡ARGHHH! ¡HABÍA ESCUCHADO HABLAR DE MIRADAS QUE MATAN, PERO ESTO ES DEMASIADO!
¿CÓMO PODRÉ DERROTAR A ESTE ENEMIGO TAN PODEROSO? SI NO PIENSO EN ALGO RÁPIDO, TERMINARÉ SACANDO HUMO.
MMM... PIENSA... PIENSA... ¡AH, YA SÉ!

HABÍA OLVIDADO QUE LOS BRAZALETES QUE ELEGANTEMENTE USO ESTÁN HECHOS DE UNA EXTRAÑA COMBINACIÓN DE MIS PODEROSOS CONSUCHACRAS Y UN METAL REFLEJANTE...
¡AHORA, TOMA UNA SOPA DE TUS PROPIAS LAGAÑAS, VILLANO!
¡AY, AY, MI OJITO, MI OJITO!

AHORA QUE EL CICLOPEDRO HA CAÍDO, ES MOMENTO DE QUE LES ENSEÑE LA GRAN IMPORTANCIA QUE TIENE LA ETIQUETA DE LOS PRODUCTOS QUE CONSUMIMOS.



PAÍS DE ORIGEN
¿Dónde se elabora o fabrica el producto?

INGREDIENTES
Se mencionan en orden descendente de cantidad, lo que indica que el primer ingrediente es el componente que se encuentra en mayor proporción en el alimento.

CONTENIDO NETO
Contenido en los productos envasados. En caso de sólidos que contienen un medio de cobertura, por ejemplo el atún (en agua o en aceite) o frutas en almíbar, la etiqueta debe indicar el peso de la masa drenada, que es la cantidad de producto sólido o semisólido contenido en el envase.

FABRICANTE O IMPORTADOR
Nombre, razón social y domicilio.

NOMBRE DEL PRODUCTO
Por ejemplo: "Leche", "Jugo", "Puré de tomate".

LEYENDAS PRECAUTORIAS
Mencionan ingredientes relacionados con riesgos a la salud.

INFORMACIÓN ADICIONAL
Puede ponerse en la etiqueta: Información nutrimental, la fecha de consumo preferente, instrucciones para su uso, las condiciones especiales de conservación, que su envase es reciclable, etcétera.

FECHA DE CADUCIDAD
Se refiere a la fecha límite en que se considera que las características sanitarias y de calidad de los productos desaparecen.

LOTE
¡Siempre debe ser visible!

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL
Solo están obligados a darla los fabricantes que atribuyan al producto en su etiquetado propiedades nutritivas, como los alimentos que se anuncian "bajos en grasa", "enriquecidos con", "reducidos en sodio", etc. En los demás casos, en México no es necesario que el producto incluya el etiquetado nutrimental, lo cual se busca regular, ya que es importante que el consumidor esté más informado al hacer sus compras y pueda, por tanto, elegir lo que sea mejor para su salud y nutrición.

LECHE LIGHT
Varias leches en el mercado se dicen light, pero contienen 10 gramos por litro de grasa. También hay algunas que son totalmente descremadas. ¡Lee la información!

LECHE DESLACTOSADA
La lactosa es el azúcar natural de la leche. Muchos consumidores son intolerantes a ella, por lo que la leche deslactosada es una buena opción. Sin embargo, los diabéticos deben revisar con cuidado la información nutrimental de estos productos, pues durante su elaboración la lactosa es sustituida por glucosa.

0% GRASA
Algunos productos destacan tener "0% grasa", pero al revisar su información nutrimental resulta que sí la contienen. De nuevo: ¡lee la etiqueta!

¡MENOS SAL!
Varios productos indican "Ahora con... menos sal, menos grasa o más proteína", etc. Ojo: el fabricante incluye estas aseveraciones porque ha modificado su producto, y no necesariamente tienen menos sal, grasa o proteína que otros productos. Haz la comparación con otras marcas.

CHOCOLATES Y HELADOS LIGEROS
En varios chocolates y helados light, el azúcar puede ser sustituida por fructosa o edulcorantes no calóricos; sin embargo, incluyen en su composición un alto contenido de grasa, por lo que a pesar de haber sido modificados, siguen siendo muy calóricos.

TAMAÑO POR PORCIÓN
Se considera como una ración del producto. La cantidad de los nutrientes declarados en la tabla nutrimental están contenidos en la porción.

CONTENIDO ENERGÉTICO
Son las kilocalorías que nos proporcionan los carbohidratos, proteínas y grasas, las cuales necesitamos para realizar cualquier actividad.

PORCIONES POR ENVASE
Señala cuántas porciones se incluyen en cada envase. Algunos tienen solo una ración, pero la mayoría tienen más de una. Este es un dato fundamental.

GRASA (LÍPIDOS)
Es la cantidad de grasa en la porción del producto. Puede declararse el tipo de grasas (saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y colesterol).

PROTEÍNA
Entre 10 y 15% del total de la energía que consumimos debe provenir de las proteínas y la información que contienen las etiquetas indica los gramos de proteína que contiene cada porción.

CARBOHIDRATOS TOTALES
Los carbohidratos le dan energía a tus músculos y cerebro. Pueden también declararse otros elementos (azúcar, almidón y fibra dietética) que le darán a tu cuerpo la nutrición que necesita. Por ejemplo, si no consumes alimentos lácteos, los datos nutrimentales pueden ayudarte a encontrar los que sean ricos en calcio, como es el caso de la sardina, y así complementar tu nutrición.

SODIO
Te dice cuánta sal se encuentra en los alimentos. A la gente con presión alta se le pide que siga una dieta baja en sodio.

CONSEJOS RÁPIDOS

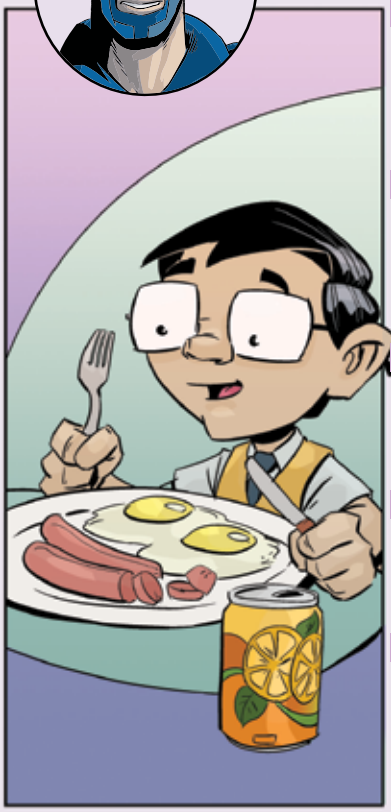
- Puedes utilizar la información nutrimental para comparar dos alimentos diferentes; si vas a decidir entre dos clases o marcas de yogur, analizar las etiquetas puede ayudarte a elegir aquel que tiene menos grasa, calorías o carbohidratos, si es que tu dieta así lo requiere.

- Siempre es recomendable revisar en la etiqueta la declaración de grasa, ya que contribuye de manera importante al aporte calórico del alimento. Cada gramo de grasa proporciona más del doble de las calorías que los carbohidratos o las proteínas.

- Leer las etiquetas te ayuda a comparar el contenido de sodio en diferentes alimentos. Siempre es importante tratar de consumir menos, sobre todo si tienes presión alta. Los adultos sanos no deben de consumir más de 2,400 mg por día.

- Recuerda que hay alimentos que aportan colesterol, algunas etiquetas lo declaran y pueden ayudarte a elegir los que menos tienen.

- Si buscas preferentemente una alimentación económica, toma en cuenta el factor precio. Pero si lo que quieres es alimentarte siguiendo los cánones de una dieta equilibrada y saludable, y hacerlo sin pagar por encima de lo necesario, será fundamental leer detenidamente las etiquetas.



HUEVO CON OMEGA 3
Revisa las tablas nutrimentales de los diferentes productos, ya que existen algunos que se dicen ricos en omega 3 y, comparados con otros, la cantidad de este es muy inferior. Por ejemplo, la sardina tiene mucho más omega 3 que un huevo "enriquecido".

FENILALANINA
Revisa las leyendas precautorias, pues algunas se asocian a riesgos reales o potenciales relacionados con la intolerancia digestiva, alergias o enfermedades metabólicas o toxicidad, como es el caso de la fenilalanina.

¿PAVO O CERDO?
Varios de los embutidos se dicen de pavo, pero agregan como ingrediente grasa de cerdo. Es importante que leas la etiqueta, ya que hay muchas personas que no pueden consumir este ingrediente.

EXTRAS
Algunos productos destacan ingredientes que no contienen, por ejemplo: "con mantequilla", "con queso"... Pero al revisar su información, encontramos que lo que realmente contienen son saborizantes.

SIN AZÚCAR
Como has notado, muchos productos utilizan la leyenda "Sin azúcar añadida". Sin embargo, aunque no la adicionen, por su naturaleza los ingredientes pueden contener diversos tipos de azúcar (fructosa, glucosa y/o sacarosa), como es el caso de los productos que son elaborados a base de frutas.

¿Quieres saber algo más sobre etiquetado de productos? ¿Has detectado alguna irregularidad o abuso? No dudes en acudir a tu delegación **Profeco** más cercana, o llamar al **Teléfono del Consumidor**: 5568 8722 desde la zona metropolitana de la Ciudad de México o al 01 800 468 8722 larga distancia sin costo desde cualquier parte del país.

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA

• Diariamente subimos contenido en audio y video, así como documentos y publicaciones gratuitas descargables en PDF.

Revista del Consumidor TV
Cápsulas de actualidad en materia de consumo con notas, reportajes, el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y nuestros afamados estudios de calidad.

Tecnología Doméstica Profeco en Revista del Consumidor Radio
Cada semana escucha un producto nuevo para preparar en casa de la mano de Miguel Ángel Meza y la conducción de Fernanda Tapia.

Revista del Consumidor Podcast
Reportajes de tendencias de consumo, con opción a escuchar desde el sitio o suscribirte vía iTunes.

• Participa todos los viernes en el "chat" del sitio, en el que un abogado de **Profeco** te orientará sobre todas tus dudas en problemas que hayas tenido con proveedores.

•Intégrate además a nuestras redes sociales: twitter.com/profeco, youtube.com/profecotv, facebook.com/consumidorinteligente y profeco.tumblr.com.

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco 35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos